

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-05-21 środa	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 60 g (GLU, SOJ) Serek Bieluch 150 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml ogórek św. 60 g		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g (GLU, SEL) Filet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) ser żółty 30 g (MLE) Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Jogurt Piątnica 100g 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 394,3 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodny przyswajalne [g] 280,2 w tym cukry [g] 80,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Serek Bieluch 150 g Pasta warzywna 60 g (GLU, SOJ) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) sałata 15 g Pomidorki koktajlowe 60 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 250 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g Jabłka 120 g	Jogurt Piątnica 100g 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 236,1 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodny przyswajalne [g] 298,9 w tym cukry [g] 87 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml Pasta warzywna 60 g (GLU, SOJ) Serek Bieluch 150 g ogórek św. 60 g sałata 15 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos bazylkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Kefir 150 g (MLE) Krakersy 20 g (GLU, JAJ)	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g ser żółty 40 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) ogórki kiszzone 40 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Jogurt Piątnica 100g 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 061,6 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodny przyswajalne [g] 247,1 w tym cukry [g] 54,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 6,8
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Serek Bieluch 150 g Pomidorki koktajlowe 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 60 g (GLU, SOJ)	Kisiel słodzony 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos bazylkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	biszkopty 20 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Bułka Kielecka 50 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jabłka 120 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Jogurt Piątnica 100g 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 827,9 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodny przyswajalne [g] 239,6 w tym cukry [g] 99,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 3,5